

Περπατάμε για δύναμη Ξεκουραζόμαστε για να συνέλθουμε Μιλάμε για να σχετιζόμαστε

Η άσκησή σας είναι αρκετή;

Συνιστάται στους κατοίκους της Αυστραλίας, τρίτης ηλικίας, η σωματική δραστηριότητα μέσης έντασης για 30 λεπτά

Greek

Χρήσιμες Υπηρεσίες

Υπηρεσία Κοινωνικής Υγείας
Εσωτερικών Ανατολικών Περιοχών
(Inner East Community Health)
Τηλ 9420 9118

Υπηρεσίες Ηλικιωμένων και Αναπήρων
Boroondara (Boroondara Health Aged
and Disability Services) Τηλ 9278 4777

Continenence Foundation of Australia
Τηλ 1800 33 00 66

Κέντρο Ηλικιωμένων Evergreen του
Balwyn (Balwyn Evergreen Centre
for Seniors) Τηλ 9836 9681

Roadsafe Victoria για προγράμματα
ασφάλειας των πεζών Τηλ 9881 8050



Αποποίηση Ευθύνης

Οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο είναι μόνο γενικής χρήσης. Αν σας ανησυχεί κάτι σχετικά με την υγεία σας, ή αν έχετε πολύ καιρό να ασκηθείτε, παρακαλείστε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας προτού αναλαμβάνετε νέο πρόγραμμα άσκησης.

Ένα πρόγραμμα του δήμου City of Boroondara που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα επιχορηγήσεων περί της οδικής ασφάλειας *Community Road Safety Grant Program*, της υπηρεσίας Transport Accident Commission, Βικτώρια.



Μερικές ιδέες για να περπατάτε με ασφάλεια



Φοράτε υποστηρικτικά παπούτσια



Πίνετε μπόλικο νερό



Φοράτε γυαλιά ηλίου



Έχετε μαζί σας κινητό τηλέφωνο



Φοράτε ρούχα με ζωηρά χρώματα



Οι ομπρέλες προστατεύουν από τη βροχή και από τον ήλιο



Περνάτε το δρόμο στα φανάρια ή διαβάσεις πεζών



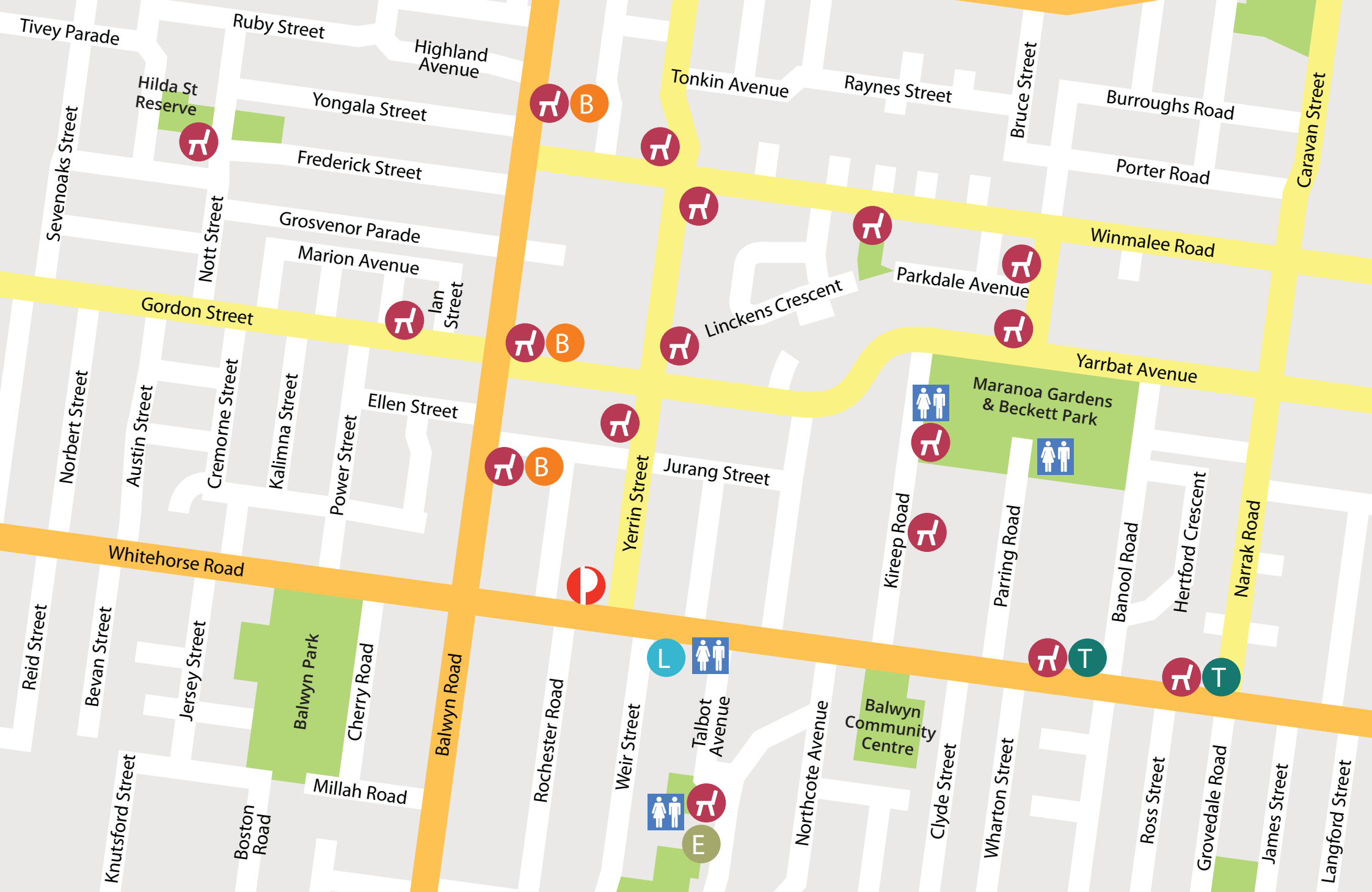
Προσέχετε όταν το έδαφος δεν είναι επίπεδο ή γλιστράει



Να έρχεστε σε οπτική επαφή με τους οδηγούς



Να γνωρίζετε τα όρια σας και να σταματάτε για να ξεκουράζεστε όταν σας χρειάζεται



- 
Δημόσιο Κάθισμα
- 
Στάση Λεωφορείου
- 
Στάση Τραμ
- 
Βιβλιοθήκη
- 
Evergreen Centre
- 
Ταχυδρομείο
- 
Δημόσια Τουαλέτα